



JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2023

12

No.553

健やかな暮らしのために



看護学校で働く人たち 看護教員（するが看護専門学校）

特集

呼吸の検査

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会



呼吸の検査

静岡厚生病院 臨床検査科
臨床検査技師 主任代理

海野 智里

はじめに

呼吸機能検査とは簡単に言うと「肺の能力を評価する検査」です。

肺というとレントゲン検査を思い浮かべる方が多く、呼吸機能検査なんて聞いたこともないという方もいると思います。実際この検査を受けたことがある方はわかるかもしれませんが、鼻をクリップでつままれ口だけで大きく息を吸ったり吐いたりする少し大変な検査です。

レントゲンやCT、心電図など病院で受ける検査は受け身の検査が多いですが、呼吸機能検査は検査の中でも珍しく検査結果が患者さんご自身の努力の程度に大きく依存します。そのため私たち検査者も信頼性のある正しい検査結果を出すために患者さんの協力を得て検査を行っています。

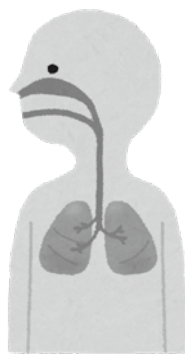
肺と呼吸のしくみ

肺は胸部左右に2つある臓器で、肋骨に囲まれていて、肺の下側は横隔膜で他の臓器と区切られています。肺には筋肉がないので肺自体が自ら膨らんだりしぼんだりすることはできません。肋骨の間の筋肉と、横隔膜の動きにより息を吸ったり吐いたりしています。

呼吸によって吸い込んだ空気は気管、さらに左右の気管支を通り肺に入ります。

気管支は肺の中でさらに細かく分かれていきます。気管支の先端には肺胞と呼ばれる空気の入った小さな袋がたくさん存在します。肺胞で、必要な酸素を取り込み不要になった二酸化炭素を排出します。

酸素をたくさん含んだ血液は再び全身を流れ、二酸化炭素が多くなった空気は息を吐くことで体の外に放出されます。成人の安静時の呼吸の回数は1分間にだいたい12〜20回ほどで1回の呼吸で500ml程度の空気が肺に吸い込まれます。



どんな人が検査を受けるの？

呼吸機能検査は色々ありますが、「息を吸う能力（肺活量）」と「息を勢いよく吐く能力（1秒量）」を調べる検査を行うことが多いです。

肺の病気の中にはレントゲンで異常がなくても喘息、間質性肺炎、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など肺の機能が異常になるものもあります。咳や痰

が長く続いたり、息切れがあったりして呼吸器の病気が疑われる時や、手術前スクリーニングとして手術中・術後の呼吸管理が安全に行えるかどうかの判定のために行います。

その他にも治療のモニタリング、埃っぽいところで働いている方、タバコを吸われる方、ドックなどの健康診断でも行うことがあります。

どんな検査？

鼻をクリップでつまみ、専用のマウスピースをくわえて口で呼吸します。

もちろんマウスピースは患者さんごと一緒に交換していますし、感染予防のためウイルスが通りにくいフィルターがついています。

検査時間はだいたい20分程です。ただし、うまくいかない場合は何回か検査を行うことになってしまうので長くかかってしまうこともあります。

検査自体に痛みはなく安全な検査ですが、強く息を吸ったり吐いたりしていただきますので苦しく感じたり、疲れた感じになることはあります。

実際どんなことをするの？

①検査前に：

検査者はまず医師からの検査の依頼内容、目的を確認し患者さんの全身状態を把握します。例えば「50歳、女性、140cm 虫垂炎手術前の呼吸機能検査」

「検査」であれば、小柄な女性で手術を控えており、腹痛もあるのかもしれない、と想像しておきます。その他カルテ上で主訴、病歴、前回実施したデータ、感染症の有無などの確認を行います。

患者さんご自身にも熱や咳、喉の痛み等ないか聴取し、万が一感染症の恐れがあるような方は検査を延期することもあります。

この検査には相対的禁忌事項（検査ができない、あるいは注意して行う必要がある）※1 があり、そこに当てはまる場合検査を行ってはいけないことがあるため該当がないか確認します。その他、中には耳が聞こえなかったり、目が見えない、日本語がわからないといった方もいるため検査方法を工夫することも考えます。

※1

検査ができないあるいは注意して行う必要がある場合

最近心臓や血管の病気をされた方
最近目、鼻の手術をされた方
妊娠中の方
くしゃみ・咳・接触などで他の人につく病気を持つ方など

はじめに述べましたが呼吸機能検査は患者さんの努力に依存します。患者さんの十分な理解と協力が不可欠になるため丁寧に検査の目的、検査方法を

説明します。

こんな大変な検査はやりたくない！という方、とても緊張している方もいますので、雑談を交えたり励ましながら説明を行います。息が漏れたりしないように測定時の呼吸方法を指導し実際に練習したり、時には入れ歯を外してから検査を行うこともあります。

②実際の検査

基本的に検査者の合図で検査を実施しています。

肺活量

安静な呼吸を何回か繰り返してもらい、検査者の方から「吐いて」と合図を出します。

ゆっくり大きく吐いてもらいます。限界がきたら検査者の方から「今度は大きく吸って」と合図を出します。今度は今度はこれ以上吸えないというところまで大きく吸ってもらいます。また限界が来たところで「吐いて」と合図を出すので限界までゆっくりと吐いてもらいます。

口をすばめて筒の中に息を吹くようにするとうまくいくことが多いです。

1秒量

安静な呼吸を何回か繰り返してもらい、検査者の方から「吸って」と合図を出します。

大きく胸いっぱい吸い込んでもらい、「吐いて！」と合図を出しますので思

いつきり勢いよく一気に息を吐き出してもらい、もう吐けないというところまで一息で吐いてもらいます。

勢いよくと言われてもどの程度？と初めての方はとまどうと思います。実際にやってみると大半の方がうまくできません。そのため具体的にやり方を伝える必要があります。

例えば目の前にあるティッシュを向こう側の景色が見えるように吹き飛ばすとか、年齢分の誕生日ケーキのろうそくの火を一息で消すように吹くイメージでやるとうまくできることがあります。

どちらの検査も私たち検査者は部屋の外まで響くような大きな声で声かけをしながら検査をしています。患者さんの最大限の努力を引き出すためにこちらも力強く合図を出そうと大きな声で声かけを行っています。

この検査は基本的に安全な検査ですが大きく息を吸ったり吐いたりする中で、検査中に意識がぼんやりしたり、冷や汗をかいたりすることが稀にあります。場合によっては血中の酸素濃度や血圧を測りながら検査することもあります。

検査結果からわかること

肺活量

肺活量は身長が高い人の方が多く、男性は女性より多いです。また成人になると加齢とともに低下していきます。そのため測定した検査値を直接評価するのではなく、患者さんの性別、年齢、身長から算出された予測値と比較して評価します（%肺活量）。肺活量実測値が予測値の80%以上を正常としています。

肺が硬くなったり、呼吸筋力が低下したり肺の大きさが小さくなる場合に低下します。

1秒量

最大に息を吸い込んでから一気に勢いよく吐き出し、最初の1秒間で吐き出した息の量を調べます。この値と肺活量を比較したものを1秒率といい70%以上が正常となります。

70%未満であると肺までの空気の通



り道が細くなっていることを意味します。

換気障害の分類

検査結果の%肺活量、1秒率より正常・拘束性・閉塞性・混合性の4つに区分し換気障害の有無とパターンを評価します(図1)。症状など総合的に医師が判断します。

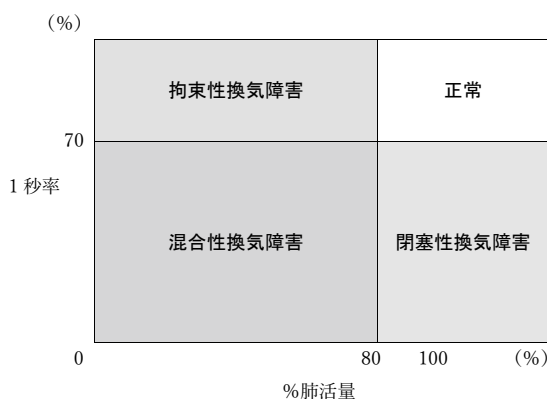


図1

○拘束性換気障害

肺が広がりにくくなったり、筋力が低下する病気などで息を吸い込む量が低下します。

例) 肺手術後、間質性肺炎、呼吸筋力の低下、腹水、肥満など

○閉塞性換気障害

肺が広がったままになってしまったり、気道・気管支が狭くなって息を吐く量が低下します。

例) 気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患など

○混合性換気障害

気管支喘息患者に間質性肺炎を合併した時などにみられます。

タバコが肺にもたらす影響は?

私たちは日頃、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の方の検査を行っています。術前検査の方とは違い、少し検査をしただけで咳き込んだり、ヒューヒューゼーゼーといった呼吸音がする方が多いです。中には酸素療法を行っている方もいます。

COPDはPM2.5などによる大気汚染が要因にありますが、最大の原因は喫煙によるものです。有害物質を長期にわたって吸い込むことで気管支に炎症が起き、空気の流れが低下することで咳や痰がでたり呼吸困難などが起こります。COPDは長期にわたる喫煙習慣により、ゆっくりと進行するため自覚しにくく中高年になってから発症することが大半です。一度壊れてしまった肺は元には戻らないためCOPDはかかってしまったら治らない病気です。治療としては禁煙・薬剤・呼吸

のリハビリ・酸素療法によって症状を和らげたり進行を遅らせたりすることができます。日本ではタバコを吸い始める年齢が若く喫煙率がまだまだ高いようです。若いうちからの喫煙は喫煙期間も長くなるので健康被害がより大きくなります。今は若いし元氣だから大丈夫という方もできるだけ早期に禁煙することをお勧めします。



おわりに

呼吸機能検査は患者さんと検査者がお互いに協力し合い全力で取り組む検査です。

咳や息苦しい、手術前などに行う大変な検査ではありますが信頼性のある検査結果を出すためにご協力ご理解を宜しくお願いします。

参考文献

日本呼吸器学会「呼吸機能検査ハンドブック」

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう!
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか

1 病院 2 JA 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は

1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

☐ 422-8006 静岡市駿河区 曲金三ハート
JA静岡厚生連 すすつふアンケート
12月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り12月15日(金)》

メールでも受け付けております



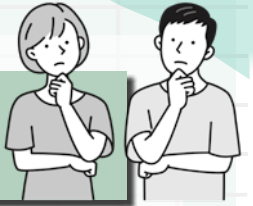
Eメール: koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

冬場の入浴は危険であると聞きました。なぜ危険で、
また安全に入浴するために気をつけることはありますか



遠州病院 健康管理課 保健師 名波 怜子

入浴時には寒い脱衣所や浴室で服を脱ぐことで体表の温度が下がり、交感神経が働いて血管が収縮し、血圧が上がります。さらにお湯に浸かると温熱の刺激によって交感神経の働きが活発になるため、血圧が急上昇します。その後徐々に血管が拡張して血圧が下がり、お湯から出た直後に一時的に急降下します。こうした入浴に伴う血圧の急上昇・急降下が脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすく、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうことがあります。

浴室での死亡は高齢者の割合が高く、その他に入浴時に注意が必要なのは、特に高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化のリスクがある人です。

安全に入浴するためには

血圧の変化を小さくする工夫が大切です。まずは浴槽のお湯をためる時に浴槽のふたを半分開けて浴室を蒸気で満たしたり、脱衣所に暖房設備がない場合は簡易なヒーターを置くなどして居室との寒暖差を減らしましょう。そして浴槽に入る時には足、太もも、おなか、胸と、心臓から遠い部分から順にかけ湯をして、体をお湯に慣らしましょう。

湯船の温度は41℃以下が目安です。お湯に浸かる時間は10分までとし、胸の下辺りまでの水位が安全です。また万一入浴中意識を失った場合でも溺れることを防ぐため、浴槽のふたの上に腕をのせて入浴するとよいでしょう。さらに脱水予防のため、入浴の前後は水などアルコール以外のもので水分補給をするようにしましょう。

入浴には睡眠の質をよくしたり、リラックスする効果等があると言われていますので、上記に挙げた点に注意し、安全にお風呂に入りましょう。



参考文献：きょうの健康 2017.11

次回のテーマは、「睡眠時無呼吸症候群について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年11月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

●JA静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診 療 科	診 察 室	月		火		水		木		金		土			
内 科 (予約制)	午前	1	脳神経	高橋(良)			脳神経	渡 邊	脳神経	高橋(良)	脳神経	高橋(良)			
		2	呼吸器	二 橋	呼吸器	貝 田	呼吸器	加藤(真)	呼吸器	藤 澤	呼吸器	伊藤(大)			
		3	消化器	高 垣	消化器	森	消化器	大 津	消化器	高 垣	消化器	藤田(翔)			
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科				
		5			腎 臓	島 田			消化器	竹 内	腎 臓	渥 美			
		6	循環器	磯 垣	循環器	金	循環器	林	循環器	成 瀬	循環器	川 勝			
		7	内分泌	後 藤	内分泌	鈴木(究)	内分泌	鈴木(究)			内分泌	鈴木(究)			
		8	血 液	坂 本			内分泌	伊藤(暉)	血液	竹 下	内分泌	伊藤(暉)			
	午後	専門外来 (予約制)	循環器	高 瀬			循環器	高 瀬	膠原病	小 川	腎 臓	渥 美			
			腎 臓	大 橋			内分泌	後 藤	内分泌	大 場	甲状腺外来				
								甲状腺外来		ペースメーカー外来					
小児科 (予約制)	午前	1	三 枝		三 枝		政 岡		三 枝		アレルギー 坂 倉		交替制		
		2	小 野		大 庭		小 野		小 野		大 庭		交替制		
		3	政 岡		兵 藤		大 庭		兵 藤		政 岡				
	専門外来 (予約制)	心 理	山 田 本中波多野	心 理	川 山 瀬本中	心 理	田 中 波多野	心 理	山 田 本中波多野	心 理	杉 山 浦本波多野	心 理	山 田 本中波多野		
		感染症 (第2PM)	宮 入	乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)		予防接種外来 (14:00~15:00)		乳児健診 (14:00~15:00)		神経発達 (第2・4PM)		杉 江	神経発達	平 野	
				心理外来 (第1・3AM)	櫻 井	内分泌 (PM)	三 枝 小 野	腎 臓 (第3PM)	山 本						
				心 臓 (第1・3PM)	石 川			神経発達 (第1・2・5PM)	平 野						
外 科 (予約制)	午前	1	水 上		浅 羽		米 川		米 川		浅 羽				
		2	寺 本		前 田		前 田		加藤(暁)		水 谷				
		3	鈴木(正)		呼吸器外科 野 亦		血管外科		鈴木(正)		血管外科				
	午後	専門外来 (予約制)			人工肛門外来 (第2)		人工肛門外来		乳腺外来 交替制		乳腺外来 竹 林 人工肛門外来 (第3・4)				
形成外科 (予約制)	午前	1	山 田(萌)		山 田(萌)				山 田(萌)						
		2	宮 崎		宮 崎				宮 崎						
	午後	専門外来 (予約制)			山 田(萌) 宮 崎						山 田(萌) 宮 崎				
整形外科 (予約制)	午前	1初 診	堀 口		野 崎		岩 澤		今 田		境 田				
		2再 診	岩 澤		萩 原		藤 田(倫)		大 石		野 崎				
		3再 診	境 田		今 田		堀 口		萩 原		藤 田(倫)				
	午後	専門外来 (予約制)	大 石 (第1・3)				スポーツ外来 (14:00~16:00) 鈴木(大)								
リハビリ科 (予約制)	午後				交替制 (14:30~16:00)				交替制 (14:30~16:00)						
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難 波		望 月		難 波		黒住(第2・4)		難 波				
	午後								山本(第1PMのみ)		橋本(PMのみ)				
精神神経科 (予約制)	午前	1					竹林(9:00~11:00)				竹林(9:00~11:00)				
	午後	1							物忘れ外来 大 城						
	(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)														
皮膚科 (予約制)	午前	1	石 部		石 部		石 部		石 部		石 部				
		2	樋 川		樋 川		樋 川		脱毛外来 (第1・3) 伊 藤		樋 川				
									樋 川						
	午後	専門外来 (14:00~16:30)	石 部 樋 川						石 部 樋 川		アトピー外来				
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海 野		海 野		海 野		海 野		海 野				
		2	土 屋		土 屋		土 屋		土 屋		土 屋				
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱 田		濱 田		濱 田		濱 田		濱 田				
		2	上 村		上 村		上 村		上 村		上 村				
	午後	専門外来			睡眠時無呼吸外来		補聴器外来 (13:30~16:00)		補聴器外来 (13:30~16:00)						
産婦人科 (予約制)	午前	1産 科	有 澤		成 瀬		鹿 野		鈴木(留)		向(麻)		思春期外来(第1)		
		2初 診	向(麻)		鈴木(留)		有 澤		鹿 野		成 瀬				
		3婦人科	鹿 野		有 澤		向(麻)		成 瀬		鈴木(留)				
	午後	1産 科	思春期外来		産後健診		交替制		産後健診		N I P T外来				
		3婦人科					稲 本				稲 本				
眼 科 (予約制)	午前	1	阿 部		熊 切		阿 部		阿 部		彦 谷				
		2	原 田		原 田		原 田		原 田		原 田				
	午後	再診のみ	原 田				原 田		阿 部						
														堀 田(第3) (14:00~16:30)	

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

訪問看護ステーション夢咲

☎053(401)0082

☎0537(73)1320

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	半 田	半 田	松 永		半 田
		2	板 谷	渡 辺	渡 辺		渡 辺
		3	豊 嶋		半 田	豊 嶋	板 谷
		4	小 澤 (佳)	小 澤 (佳)	小 澤 (佳)	小 澤 (佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡 辺	小長井 (第1・3)	渡 辺 豊 嶋	小 澤 (達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊 嶋
神経内科	午 前					鈴 木	
小児科 ※11:00までの 受付です	午 前	田 中	田 中	田 中	田 中	田 中	
	午 後	田 中 (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外 科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒 井	浅 井 10:00~	河 南
		2	水 野	河 南	水 野	西 村	水 野
	午 後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天 野	田 村	田 村 8:30~10:00	天 野	田 村
		2	加 藤 8:30~10:30	天 野		天 野	
		3		加 藤 8:30~10:00			
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松 本	松 本	坪 井	松 本	交替制
		2		加 藤 10:00~		田 村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松 本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋 本 8:30~10:30 中 嶋 10:30~11:30	橋 本	橋 本	橋 本	中 嶋	
	午後			中 嶋			
皮膚科	午前	岩 崎	岩 崎	岩 崎	岩 崎 9:00~	岩 崎	
	午後	岩 崎 14:00~16:00		岩 崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小 泉 (第2) 金 沢 (第3) 14:00~	岩 崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西 尾 8:30~12:00	西 尾 8:30~12:00	速 水		西 尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前	1		竹 内 9:00~		中 安 9:00~	松 尾 9:00~
	午後	1					松 尾 14:00~16:00
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午前	1	中 山	中 山	角 田	佐 藤	中 山
		2	伊賀崎	佐 藤	伊賀崎	伊賀崎	佐 藤
		3	角 田				
漢方内科 (予約制)	午後			角 田 南 波 (第2・4)		がん検診	
	午前		中山 / 村田 (第2週)			中 山 / 浅 沼 (予約制) 8:30~10:30	
眼 科	午後			中 山 14:00~16:00			
	午後 (予約制)	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	1	村 瀬	田 中	村 瀬	寺 井	村 瀬
		2		成 島	岡 村	岡 村	岡 村
		3	森 脇	交替制	森 脇	交替制	森 脇
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	
	午 後	3	森 脇(予約制)		森 脇(予約制)		森 脇(予約制)
		4		岡 村(予約制)			
小児科 9:00~			京 極		京 極		
消化器外科 乳腺外科	午 前	1	知 久(才)		知 久(才)	知 久(才)	
		2	成 島	松 永	初診のみ 9:30~	松 永	成 島
	午 後		検 査		検 査		
整形外科 リウマチ科	午 前	1	西 村	西 村	赤 津	朝 倉 9:30~	西 村
		2	赤 津	高 橋	峯 岸	東 山 (第1・3・5週のみ)	高 岸 9:00~ (月2回)
		3	大 塚		大 塚	大 塚	大 塚
		4	廣 瀬	廣 瀬	立 岩	立 岩	高 橋
形成外科	午 後			鈴 木 13:30~			
脳神経外科	午 前				鮫 島		
皮膚科	午 前	1	水 島	大 塚	交替制	大 塚	水 島
泌尿器科 9:00~	午 前	1	交替制		原 田		小 倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午 前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡
		2	大 山	大 山	大 山	大 山	大 山
	午 後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午 前		鈴 木	鈴 木	鈴 木	鈴 木	鈴 木 予約制(第3週のみ)
眼 科	午 前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
		2	浅 井	浅 井	浅 井	浅 井	
	午 後	1		予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00
		2				浅 井 予約制	

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内 科	午前	1	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田	福 田 (第1)				
		2	安 倍	渡 部	積	篠 浦	齋 藤	積 (第3)				
	午後	2	出 口				名嘉原					
外科・消化器	午 前	佐 藤	志 賀	志 賀	恩 田 (第2・3・4・5)	志 賀	佐 藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1	牟 田 (予約制)	森 川	藤 本	牟 田 (予約制・隔週)	森 川 (第1)					
		2	森 川			藤 本	藤 本 (第3)					
	午 後		牟 田 (予約制)			牟 田 (予約制・隔週)						
専門外来	午 前	睡眠時無呼吸外来 佐 藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西 岡	リウマチ科 (膠原病内科)	篠 浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋 藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00～ 受付時間 7:30～11:30		診察時間 8:30～ 受付時間 7:30～11:30		診察時間 9:00～ 受付時間 7:30～11:30					
	午 後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村 田 (受付～15:30)	脳神経外科	眞 上	眼 科	市 川	内 科 (予約制)	岡 本	泌尿器科	森 野	
		禁煙外来 (予約制)	杉 崎									
		骨粗鬆症 (予約制)	牟 田 (第1もしくは第2)	皮膚科	早 川	人工関節外来 (予約制)	勝 部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安 田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
		診察時間 13:30～16:30 受付時間 8:00～15:00	診察時間 13:30～17:00 受付時間 8:00～15:00	診察時間 13:30～16:30 受付時間 8:00～15:00	診察時間 13:30～16:30 受付時間 8:00～15:30	診察時間 13:30～17:00 受付時間 8:00～15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

健康に過ごしている、と思っていた家族に胃がんが見つかりました。どのような病気なのでしょうか？

(25歳 女性)

胃がんの基礎知識 予防、検診について

病気について

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜の細胞が、がん細胞となり無秩序に増殖していくことにより発生する病気です。胃がんは、早い段階では自覚症状がほとんどありません。

病気が進んでも症状の出ない場合もありますが代表的な症状として、胃の痛み・不快感・胸やけ・吐き気・食欲不振などが挙げられます。他にも、がんから出血することにより貧血が起こることや、黒い便（血便）が出る場合があります。

気になる症状があれば、早めに

医療機関を受診し、相談するようにしましょう。

今からできるがん予防

胃がん発生のリスクを上げるのは、ヘリコバクター・ピロリ（胃や小腸に炎症及び、潰瘍を起こす細菌のこと）の感染・喫煙・高塩分食品の摂取と報告されています。胃がん予防に有効なのは、

- ・ピロリ菌の除菌
- ・禁煙
- ・減塩

が挙げられます。

また他にもがんを防ぐための新12ヶ条は、がん全般の予防に効果的です。できるところから、少しずつでも普段の生活に取り入れてみましょう。

必ず受けようがん検診

胃がん検診の内容は、問診と胃部X線検査又は胃内視鏡検査です。胃内視鏡検査で胃の内部の病変が疑われた場合は、標的の組織の一部分を採取し、良性か悪性かを鑑別するための病理検査などが行われます。検診の結果で異常がある

ようでしたら必ず受診し検査や治療を受けましょう。

胃がん検診は、人間ドックや健康診断・がん検診などで受けられます。早期発見のためにも年に一度、胃がん検診を受けましょう。

がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ！

1条 たばこは吸わない



2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける



3条 お酒はほどほどに



4条 バランスのとれた食生活を



5条 塩辛い食品は控えめに



6条 野菜や果物は不足にならないように



7条 適度に運動



8条 適切な体重維持



9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療



10条 定期的ながん検診を



11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を



12条 正しいがん情報でがんを知ることから



●(財) がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」より

参考文献

国立がん研究センターがん情報サービス
生活習慣病のしおり2023

リハビリテーション中伊豆温泉病院

保健師 杉岡 桃子

遠州病院

救急医療功労者知事表彰を受賞しました

遠州病院は救急医療功労者知事表彰を受賞し、9月20日（水）に静岡県庁にて、救急医療功労知事表彰伝達式が行われました。

この表彰は、静岡県で毎年、「救急の日」（9月9日）及び「救急医療週間」にあわせて、地域の救急医療に貢献された個人・団体を対象に、救急医療功労者知事表彰が行われています。

遠州病院は「救急医療に10年以上の実績があり、救急医療又はその普及啓発に貢献した団体」として評価され表彰されました。



左から2人目 大石病院長



遠州病院

市民公開講座開催

遠州病院は10月13日（金）ホテルコンコルド浜松にて内分泌内科 市民公開講座を開催し、約200名の地域の方たちが参加しました。

特別講演では「やらの、しゃーない！ 1型糖尿病だからこそ僕ができたこと」と題し、元阪神タイガース投手 岩田稔氏に講演頂きました。

高校2年生よりエースとして活躍するも、ウイルス感染が原因で1型糖尿病を発症しましたが、逆境に負けない不屈のメンタルで大学、そして阪神タイガース入団を果たし活躍しました。

プロ引退後は1型糖尿病の認知、根治に向けた啓発活動を精力的にされており、1型糖尿病を通してえた経験についてご講演をいただき、会場の聴講者も大変勇気づけられる内容で、大盛況での終演となりました。



今月の表紙 看護教員とは・・・

看護学校の教員の仕事内容は、講義や実技演習、実習指導や学生指導等です。

教員は、看護師に必要な知識・技術だけを教えるのではなく、自ら考え行動し社会に貢献できる優秀な看護師を育成する重要な役割を担っています。

12月新病院開院

リハビリテーション中伊豆温泉病院は12月1日に「JA静岡厚生連 中伊豆温泉病院」と名称を変更し、新築移転します。

新病院のコンセプトを「地域密着型病院+東部地区の健康管理とリハビリの拠点病院」として診療機能を充実させ、地域医療に貢献できる優しい病院を目指します。



病院概要

- 所在地：伊豆市下白岩
- 診療科目：内科 外科 整形外科 リウマチ科
外科（消化器内視鏡）
リハビリテーション科 泌尿器科
脳神経外科 皮膚科 眼科
- 病床数：一般病床 55床
回復期リハビリテーション病床 118床
地域包括ケア病床 55床



病院断面図

健康管理棟

病院棟

	4階	回復期病棟
展望ラウンジ 温泉浴室	3階	一般病棟 地域包括ケア病棟 温泉浴室
健診センター レディースエリア 内視鏡室	2階	手術室 管理部門 リハビリ室 水中運動療法室 等
運動療法室 イベントコーナー コンビニ	1階	総合案内 受付・会計 入退院支援センター 外来診療エリア 点滴室 採血室 MRI CT 心電図室 訪問看護ステーション 通所リハ 等





旬の食材レシピ

みかんとキノコの照り煮

材料 (4人分)

鶏もも肉…… 30g × 12切	★醤油…………… 大さじ2
みかん果汁…………… 1個分	★水…………… 100ml
生姜…………… 1/4かけ	みかん(盛り付け用) …… 2個
しめじ…………… 1/2パック	グリーンリーフ …… 2~3枚
★みりん…………… 大さじ1	黒胡椒…………… 適量

作り方

- ①みかんを絞り、すりおろした生姜と混ぜ合わせておく。
- ②鶏もも肉を①に30分ほど漬けておく。
- ③しめじは根元を切り落としほぐしておく。
- ④鍋に★、②、③を入れて汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑤④を器に盛り付けて、グリーンリーフとみかん(1/2個)を添えて、黒胡椒をふったらできあがり。

1人分の栄養価

カロリー 269kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.1g 塩分 1.2g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

しめじと鶏肉を、みかんを使ってシンプルな調味料で煮込みました。
今回は鶏もも肉を使用していますが、手羽元など、他のお肉でも美味しくいただけます。
照りを出すため、水分がなくなるまでしっかりと煮込んでください。

そのまま食べることが多いみかんですが、是非料理の一品としても召し上がってみてください。

静岡厚生病院 管理栄養士 佐藤 朱里



良い食材の見分け方

みかんはビタミンCが多く、β-カロテンやビタミンB群、カリウム、疲労回復効果のあるクエン酸などが含まれています。注目成分β-クリプトキサンチンは、骨粗鬆症予防効果が期待されています。

へたの軸が小さく、形が扁平なものの、果皮が滑らかで色が濃いものがおすすめです。

風通しの良い冷暗所で、重ねすぎないように保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAみっかび 特産物直売所



特販課 特産物直売所店長 田中康大 さん

店舗情報

住 所: 浜松市北区三ヶ日町三ヶ日885番地
営業時間: 9:00~17:00
お問い合わせ先: 053-525-1040
注文ダイヤル: 0120-055614 (9:30~16:30)
定 休 日: 毎週水曜日(※11月と12月は営業します)
年末年始休業: 12月30日~1月4日



11月からは特産の「三ヶ日みかん」がいよいよ入荷。まずは早生みかんから始まり、12月中下旬には主力品種の青島みかに切り替わります。巧みな貯蔵技術によって4月ごろまで楽しめます。青島みかんを選ぶポイントは早生より大きめサイズを選ぶこと。大玉で高糖度の品種本来のコクが味わえます。来店は、商品が豊富な午前中がおすすめです！
みかんのオフシーズンは青島みかんストレートジュースや、三ヶ日ソフトクリームが目玉。販売再開は2月中下旬以降を予定しています。その他三ヶ日みかんを味わえる加工品も取り揃えております。ぜひお越しください！